

Att hantera krig och konflikter

Det finns inget enkelt sätt att tala om krig eller vad det gör med de människor som utstår eller observerar det. Krig är traumatiskt – känslomässigt och psykologiskt – och kan utsätta människor för många olika skrämmande, chockerande och störande händelser. Oavsett vilken specifik händelse eller situation det rör sig om är det mer sannolikt att den orsakar ett trauma ju mer djupt bedrövad eller störd en person känner sig.

Många som har upplevt trauman går igenom en period med oförutsägbara känslor, flashbacks, svår ångest, okontrollerbara tankar om händelsen och fysiska symtom som utmattning, huvudvärk eller illamående. För många människor börjar dessa symtom att minska med tiden. Men för andra kommer de att bestå och göra det svårt att fungera i det dagliga livet.

Bland personer som har upplevt krig eller andra konflikter under de föregående 10 åren uppskattas 22% ha depression, ångest, posttraumatiskt stressyndrom, bipolär sjukdom eller schizofreni, och 5% kommer att ha en allvarlig form av dessa psykiska hälsostörningar.¹ Trauma ökar också risken för kroniska sjukdomar (t.ex. hjärtsjukdomar, diabetes och cancer) och sociala problem (t.ex. fattigdom, brottslighet och våld).²

Tillsammans med dessa ökade risker kommer tyvärr den svåra verkligheten att tillgången till högkvalitativ, överkomlig vård ofta är begränsad i humanitära nödsituationer och konfliktsituationer.³

Med detta i åtanke ger denna artikel vägledning om hur trauma yttrar sig och några metoder för egenvård för att lindra symtomen. Även om trauman påverkar alla på olika sätt kan uppbyggnad av motståndskraft göra det lättare att anpassa sig och fungera på kort sikt och under hela livet.



Hantering av utlösande faktorer

För den som har upplevt trauman kan det vara svårt att ta sig igenom en dag utan att något – en lukt, ett ljud, en röst, en bild – utlöser en flashback. I dessa ögonblick känner personen det känslomässiga och fysiska besvär som de kände under den eller de traumatiska händelsen/händelserna. Genom att förstå vad de går igenom kan de lära sig att bättre hantera och kontrollera potentiella utlösande faktorer.

De kan, till exempel, inse att om de tittar på nyhetsfilmer från ett pågående krig eller hör detaljer om övergrepp som en annan person utsatts för kan det utlösa flashbacks av deras egna upplevelser, så personen kan besluta att begränsa exponering för nyheter och be andra överlevande att inte dela detaljer om sina egna upplevelser med dem.

En annan vanlig reaktion på trauma är att man dröjer sig kvar vid negativa tankar eller har återkommande tankar om upplevelsen. I dessa fall kan personen känna att han eller hon blir alltmer känslös, som t.ex. genom att känna sig ängslig, nervös, arg, ledsen, stressad eller någon annan stark känsla.

Här kan det vara till hjälp för personen att identifiera att de grubblar och påminna sig själva om att även om tankarna kan komma som de vill, kan de ta tillbaka makten över dem genom att vidta åtgärder för att hantera dessa tankar. Att medvetet tänka på vad som händer och varför kan till exempel hjälpa dem att skifta fokus och stoppa cykeln. Det kan också hjälpa att ta några djupa andetag för att lugna sig och sedan ändra fokus till det som händer i det aktuella ögonblicket och omdirigera. Att göra en mental skanning av kroppen kan också hjälpa dem att stoppa tankemönstret och fokusera på nuläget. Om de t.ex. märker att nacken och axlarna är spända kan de långsamt rulla axlarna och försiktigt tippa huvudet från sida till sida för att lätta på spänningarna.

Om de känner av en våg av nervös energi, t.ex. förhöjt humör, ökad hjärtfrekvens, etc., kan en rask promenad, yoga eller meditation hjälpa dem att frigöra den.

Målet är att hitta ett sätt att lugna ner sig och återta kontrollen över sina känslor. Även om de inte kan kontrollera om en tanke kommer in i huvudet, kan de försöka hantera hur de reagerar på de smärtsamma tankar och känslor som uppstår.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.



Att ta kontroll

Förutom att hitta sätt att hjälpa sig själv i stunden kan individen arbeta för att bygga upp sin övergripande motståndskraft för att klara sig igenom dagen – och vad än morgondagen för med sig. För att göra detta brukar psykologer peka på fyra viktiga komponenter – kontakt, välbefinnande, syfte och hälsosamt tänkande – för att främja motståndskraft.

- **Kontakt.** Ibland leder traumatiska upplevelser till att människor vill isolera sig och dra sig undan. Men personen bör påminna sig själv om att uppleva traumatiska upplevelser och psykisk ohälsa inte är tecken på svaghet eller sällsynta händelser. och att man inte behöver gå igenom det ensam. Det är viktigt att hålla kontakten med andra människor och acceptera stöd, även från dem som kanske försöker hjälpa dem utanför deras inre krets. Det kan också vara bra att gå med i en stödgrupp, t.ex. för personer som överlevt trauman, för att få hjälp på vägen mot återhämtning.
- **Välbefinnande.** Att vårda sig själva kan hjälpa människor att vara och känna sig starkare fysiskt, psykiskt och känslomässigt. Med förståelse för att varje persons situation och omständigheter skiljer sig åt, särskilt under tider av osäkerhet och ovisshet, bör individen göra sitt bästa för att ta hand om sin allmänna hälsa och välbefinnande, bland annat genom att begränsa exponeringen för utlösande faktorer och undvika att använda alkohol, droger och tobak som mekanismer för att kunna klara av svårigheter.
- **Syfte.** Att hjälpa andra kan få människor att känna sig starkare och stärka sin känsla av syfte – och hopp. Beroende på situationen kan personen överväga olika sätt att göra detta, som t.ex. genom att hjälpa en vän i nöd, volontärarbeta för en humanitär organisation eller hjälpa andra överlevande eller deras värdfamiljer med dagliga uppgifter och sysslor. De kan också skapa en positiv självbild genom att tänka på utmaningar som de har övervunnit och prestationer som de har uppnått i livet.
- **Hälsosamt tänkande.** I särskilt svåra tider har många människor nytta av att identifiera och lära sig att acceptera vad som ligger inom deras kontroll och vad som inte gör det. När nya utmaningar dyker upp bör individen göra sitt bästa för att sätta dessa i ett bredare sammanhang genom att se långsiktigt och minnas tidigare utmaningar som de har ställts inför och övervunnit. Detta bidrar till att ge perspektiv och kan fungera som en positiv referenspunkt för att det trots rådande omständigheter går att övervinna utmaningar och att livet kan kännas bra igen. Detta kan bidra till att återställa hoppet hos individen, vilket i sin tur stärker motståndskraften.

Även om många av de faktorer som orsakar PTSD (posttraumatiskt stressyndrom) inte ligger inom individens kontroll kan det vara avgörande att få effektiv behandling efter att PTSD-symtomen har utvecklats för att minska symtomen och förbättra den dagliga funktionsförmågan. Om symtomen kvarstår i mer än en månad och/eller förvärras bör personen rådgöra med läkare eller mentalvårdspersonal eller kontakta en stödgrupp eller organisation som kan hjälpa dem att komma i kontakt med mentalvårdstjänster.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumwellbeing.com för ytterligare kritiska stödresurser och information.



För att komma åt specifik förmånsinformation,

besök livewell.optum.com och logga in med din åtkomstkod:



Ring efter stöd

Källor:

1. Världshälsoorganisationen, "Mental health in emergencies". <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Besökt den 22 april 2022.
2. Världshälsoorganisationen, "Injuries and violence". <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/injuries-and-violence>. Besökt den 22 april 2022.
3. Världshälsoorganisationen, "Mental health in emergencies". <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>. Besökt den 22 april 2022.

Ytterligare källor inkluderar:

MentalHealth.org.uk, "Trauma". <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/t/trauma>. Besökt den 22 april 2022.

American Psychological Association, "Building your resilience." <https://www.apa.org/topics/resilience#:~:text=Psychologists%20define%20resilience%20as%20the,or%20workplace%20and%20financial%20stressors.&text=That's%20the%20role%20of%20resilience>. Besökt den 22 april 2022.

Centers for Disease Control and Prevention, "Coping with Stress". <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

HelpGuide, "Emotional and Psychological Trauma." <https://www.helpguide.org/articles/ptsd-trauma/coping-with-emotional-and-psychological-trauma.htm#>.

Besökt den 22 april 2022.

American Psychological Association, "The Effects of Trauma Do Not Have to Last a Lifetime." <https://www.apa.org/research/action/ptsd>. Besökt den 22 april 2022.

American Psychological Association, "Trauma". <https://www.apa.org/topics/trauma>. Besökt den 22 april 2022.

National Institutes of Health, "Social acceptance helps mental health after war trauma." <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/social-acceptance-helps-mental-health-after-wartrauma#:~:text=During%20war%2C%20people%20can%20be,poorer%20life%20outcomes%20as%20adults>. Besökt den 22 april 2022.

The Jed Foundation, "Understanding Emotional Trauma." https://jedfoundation.org/resource/understanding-emotional-trauma/?gclid=EAlaIqObChMlXNP35_ao9wIVepXICH3q4A6zEAAYAiAAEgJbvfD_BwE. Besökt den 22 april 2022.



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Eftersom vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143832-022024 OHC